

香川短期大学生活文化学科 食物栄養専攻 「ロコモ予防研修会」

参加料
無料

健康寿命を延ばしましょう！！

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ、和名:運動器症候群)」といいます。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。ロコモは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。進行すると日常生活にも支障が生じてきます。いつまでも自分の足で歩き続けていくために、運動器を長持ちさせ、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしていくことが今、必要なのです。

[日時] 3月20日(月) 春分の日 9:30~13:30

[会場] 香川短期大学 食物栄養棟(宇多津町浜一番丁10番地)

[内容] 講演:自分らしく生き生きと 生きてゆくための
健康の秘訣

宮原先生のご紹介HP



<http://www.vividlady.com/>

～ロコモ予防は何のために どうやったら～
講師:女性のためのNPO法人HAP理事長 宮原富士子

その他に
香川短大スタッフ
による

★ ロコモ度テスト(立ち上がりテスト・2ステップテスト・ロコモ25)

★ ロコモ予防の食事について(BDHQによる食事診断など)

★ ロコモ予防食メニューの紹介・試食(大豆ごはん・汁物・デザート)

体操やロコモ度チェックを行いますので動きやすい服装及び靴でお願いします。

香川短期大学 生活文化学科 食物栄養専攻(次田・垣渕)

TEL 0877-49-8071 (平日:9:00~17:00)

FAX 0877-49-5561 (できるだけFAXかメールでお願いします)

MAIL kakibuchi@kjc.ac.jp

お申込み
お問い合わせ

FAX送信



平成29年3月20日(月)開催

香川短期大学生生活文化学科 食物栄養専攻
「ロコモ予防研修会」申込書

FAX 0877-49-5561

(できるだけFAXかメールでお願いします)

ふりがな 氏名		年齢 才	性別	男・女
ふりがな 氏名		年齢 才	性別	男・女
所属	短大関係者 ・ 一般		TEL	
メールアドレス				
住所	(〒 -) 香川県			

※ 講師 宮原富士子先生へのご質問等ございましたら下記にご記入下さい。

質問・疑問など

メールの場合はFAX送信表の内容をメールでお送りください。